

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

lernen Sie in diesem Buch die Faszien und ihre Funktion kennen. Und vor allem: Nutzen Sie diese Erkenntnisse für einen schmerzfreieren und beweglicheren Alltag! Faszien durchziehen den gesamten Körper und verbinden Muskeln und Gelenke. In den vergangenen Jahren hat die Forschung spektakuläre Erkenntnisse über die Faszien gewonnen. Das Ergebnis: Sie haben einen direkten Effekt auf körperliche Beschwerden und sollten unbedingt beim Training berücksichtigt werden.

Mit einem einfachen Trainingsgerät wie der Blackroll können Sie Ihre Faszien leicht „bearbeiten“ und so Ihre Beweglichkeit verbessern. Gleichzeitig passen Sie sich besser an die Belastungen des Alltags an. Denn: Wenn Sie Ihre Faszien regelmäßig trainieren, lösen Sie Verklebungen im Gewebe – so werden Sie mobiler, elastischer und reduzieren Schmerzen. Schlicht: Sie verbessern Ihre Lebensqualität. Lassen Sie sich zu neuen Übungen inspirieren und lernen Sie dabei Ihren Körper auf eine neue Weise kennen.

Die Blackroll – ein kleines Gerät mit einem enormen Trainingspotential. Erprobt durch viele physiotherapeutische Praxen und Studios ist diese kleine, neue Rolle ein vielversprechendes Trainings- und Therapiegerät, das nur darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden!

Kay Bartrow im Juni 2014